



Eksplorasi Perasaan Kesepian pada Mahasiswa Perantau dan Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mengatasinya (Tinjauan Studi Psikologi Kesehatan)

| <u>INFO PENULIS</u> | <u>INFO ARTIKEL</u> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Nurul Hidayah Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri Nurul.hidayah@iik.ac.id 081233014499</p> <p>Shalshabella Azizia Firdhausy Institut Tehnologi Sepuluh November 085967036150 ShalshabellaAziziaFirdhausy@gmail.com</p> | <p>ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 2, Agustus 2025 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh</p> |

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Hidayah, N., & Firdhausy, S. A. (2025). Literature Review: Integrasi Etnomatematika Budaya Bali dalam Pembelajaran Matematika SD. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (2), 3270-3280.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman kesepian yang dialami oleh mahasiswa perantau dan memahami peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi perasaan tersebut. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa perantau dari Kampus IIK Bhakti Wiyata Kediri sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan FGD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa perantau tidak hanya disebabkan oleh jarak fisik, melainkan juga dipengaruhi oleh kualitas komunikasi interpersonal, baik dengan keluarga di kampung halaman maupun dengan teman di lingkungan kampus. Ditemukan pula bahwa komunikasi interpersonal yang efektif, dukungan sosial, dan keterampilan membangun relasi sangat berperan dalam mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci : Pengalaman Kesepian, komunikasi interpersonal , kesejahteraan psikologis

Abstract

This research aims to explore the experiences of loneliness among migrant students and understand the role of interpersonal communication in coping with this feeling. Using a qualitative approach, this study involved 100 migrant students from IIK Bhakti Wiyata Kediri Campus as participants. Data were collected through in-depth interviews, observation, and focus group discussions (FGDs). The findings indicate that loneliness in migrant students is not solely caused by physical distance but is also influenced by the quality of interpersonal communication, both with family in their hometowns and with friends in the campus environment. It was also found that effective interpersonal communication, social support, and relationship-building skills play a significant role in reducing feelings of loneliness and improving psychological well-being.

Key word : Loneliness, interpersonal communication, psychological well-being

A. Pendahuluan

Latar belakang masalah pada jurnal ini menjelaskan fenomena mahasiswa perantau yang seringkali menghadapi tantangan adaptasi, termasuk perasaan kesepian. Mahasiswa perantau dihadapkan pada lingkungan baru, tuntutan akademik, serta jarak fisik dengan keluarga dan teman lama. Kondisi ini dapat memicu stres dan kesepian, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi prestasi akademik dan kesehatan mental. Jurnal ini akan menguraikan pentingnya peran komunikasi interpersonal, baik secara langsung maupun melalui media sosial, dalam membantu mahasiswa perantau mengatasi kesepian. Fokus penelitian ini adalah pada mahasiswa IIK Bhakti Wiyata, sebuah institusi pendidikan yang memiliki banyak mahasiswa perantau.

Latar Belakang Masalah

Migrasi untuk tujuan pendidikan tinggi, atau dikenal sebagai mahasiswa perantau, merupakan fenomena global yang kian meningkat. Mahasiswa perantau dihadapkan pada masa transisi signifikan yang menuntut kemampuan adaptasi pada lingkungan baru, tuntutan akademik, serta budaya dan sosial yang berbeda dari daerah asalnya. Di tengah proses adaptasi ini, salah satu tantangan psikologis yang paling umum dan sering kali diabaikan adalah perasaan kesepian. Kesepian, dalam konteks mahasiswa perantau, bukan sekadar kondisi fisik "sendirian," melainkan perasaan subjektif yang menyakitkan akibat ketidaksesuaian antara keinginan dan realitas hubungan sosial yang dimiliki (Perlman & Peplau, 1981). Rasa kesepian yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan dampak serius pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Secara psikologis, kesepian dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi (Cacioppo et al., 2006). Dampak ini pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pembahasan

Kesepian berpotensi mengganggu proses pembelajaran, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi akademik mereka (Mahoney et al., 2010). Namun, kesepian bukanlah masalah yang tidak dapat diatasi. Penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor kunci dalam mengatasi perasaan ini adalah komunikasi interpersonal yang efektif. Komunikasi interpersonal berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan individu dengan lingkungannya, memungkinkan mereka untuk membangun dan memelihara hubungan yang bermakna. Bagi mahasiswa perantau, komunikasi interpersonal mengambil peran vital, baik dalam menjaga hubungan dengan keluarga dan teman lama di kampung halaman maupun dalam membangun jaringan sosial baru di lingkungan kampus. Hal itu sesuai dengan teori komunikasi Interpersonal. Penelitian tentang komunikasi interpersonal terus berkembang. Gudykunst (2005) dalam teorinya tentang *Anxiety/Uncertainty Management* menjelaskan bahwa saat berinteraksi dengan orang asing atau dari budaya berbeda, menyebabkan individu mengalami kecemasan dan ketidakpastian. Untuk membangun hubungan yang sukses, mereka harus secara aktif mengelola perasaan ini. Teori ini sangat relevan untuk mahasiswa perantau yang berinteraksi dengan teman-teman dari berbagai daerah, di mana keterampilan komunikasi (misalnya, empati dan mendengarkan aktif) menjadi kunci untuk mengurangi kecemasan dan membangun hubungan yang sehat. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Penelitian dari Cacioppo & Cacioppo (2018) menekankan bahwa manusia memiliki "kebutuhan akan koneksi sosial" yang fundamental. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan merasakan kesepian. Teori ini membedakan antara kesepian kronis dan sementara, serta mengaitkannya dengan respons fisiologis dan psikologis tubuh. Bagi mahasiswa perantau, terputusnya koneksi sosial yang telah ada memicu kebutuhan mendesak untuk membentuk koneksi baru. Penelitian yang lebih baru oleh Lakey & Cohen (2000) dan Taylor (2011) menggarisbawahi bahwa kualitas dari dukungan yang diterima lebih penting daripada kuantitasnya. Dalam konteks mahasiswa perantau, komunikasi interpersonal menjadi medium utama untuk mendapatkan dan memberikan dukungan sosial, baik melalui percakapan tatap muka maupun melalui media digital.

Jurnal ini secara spesifik berfokus pada pengalaman mahasiswa perantau di Kampus IIK Bhakti Wiyata, Kediri. Kampus ini, yang memiliki daya tarik khusus bagi mahasiswa dari berbagai daerah, menjadi lokasi yang ideal untuk mengeksplorasi fenomena ini. Dengan memahami secara mendalam pengalaman mereka, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga mengenai strategi adaptasi yang efektif, terutama yang berkaitan dengan komunikasi interpersonal, sehingga dapat berkontribusi pada pengembangan program dukungan yang relevan bagi mahasiswa perantau di institusi ini.

Faktor penyebab kesepian di lingkungan baru bagi mahasiswa perantau merupakan isu multidimensional yang dapat dijelaskan melalui berbagai teori dan temuan penelitian. Berikut adalah penjelasan yang terstruktur untuk jurnal, didukung oleh literatur relevan.

Penyebab Kesepian pada Mahasiswa Perantau: Tinjauan Teori dan Penelitian

Kesepian pada mahasiswa perantau adalah hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal (psikologis individu) dan faktor eksternal (lingkungan sosial dan budaya). Fenomena ini bukan semata-mata akibat dari ketidakhadiran fisik orang-orang terdekat, melainkan perasaan mendalam yang diakibatkan oleh defisit dalam hubungan sosial yang diharapkan. Seperti yang diungkapkan oleh Cacioppo & Cacioppo (2018), manusia memiliki kebutuhan dasar untuk terhubung secara sosial. Saat mahasiswa pindah ke lingkungan baru, jaringan sosial yang kuat terdiri dari keluarga, teman masa kecil, dan komunitas secara tiba-tiba terputus. Kekosongan ini menciptakan defisit koneksi sosial yang kuat, yang secara langsung memicu perasaan kesepian selain itu Mahasiswa perantau mengalami pergeseran dari ekosistem komunikasi yang stabil (di kampung halaman) ke ekosistem yang baru. Awalnya, mereka mungkin kesulitan menavigasi saluran komunikasi baru, norma-norma sosial, dan cara berinteraksi, yang memperparah perasaan terisolasi (Walther, 2011). Hal itu sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Russell, D. W. (2000) dalam artikelnya "Loneliness and the quality of social relationships" menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial lebih berpengaruh daripada kuantitasnya. Bagi mahasiswa perantau, meskipun mereka mungkin dikelilingi oleh banyak orang, jika mereka gagal membentuk hubungan yang mendalam dan bermakna, mereka akan tetap merasa kesepian. Sedangkan Studi Pérez-Rosas & Mihalcea (2012) menyoroti bahwa kesepian sering kali diekspresikan dalam bahasa yang berbeda di media sosial, menunjukkan bahwa disrupsi jaringan sosial juga berimbas pada cara individu berkomunikasi dan mencari koneksi secara daring. Dampak dari kesulitan adaptasi itu bermacam-macam, bisa jadi mahasiswa perantau itu mengalami kecemasan, hal itu sesuai dengan teori manajemen kecemasan yang dikembangkan oleh Gudykunst. Teori ini menjelaskan bahwa ketika individu berinteraksi dengan orang-orang dari budaya atau latar belakang yang berbeda, mereka cenderung merasa cemas dan tidak yakin. Mahasiswa perantau, yang mungkin berasal dari budaya yang berbeda dengan lingkungan barunya, akan mengalami kecemasan ini, yang dapat menghambat mereka untuk proaktif dalam menjalin pertemanan. Selain itu individu yang pindah ke budaya baru akan melalui proses akulturasi. Proses ini bisa sulit jika ada perbedaan nilai, norma, atau kebiasaan. Mahasiswa perantau mungkin merasa "berbeda" dan mengalami kesulitan untuk berintegrasi, yang pada akhirnya memicu perasaan terasing dan kesepian. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chun, H., & Lee, W. (2011) yang menemukan bahwa mahasiswa internasional mengalami kesulitan akulturasi (perbedaan bahasa, budaya, dan nilai) memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi. Meskipun penelitian ini berfokus pada mahasiswa internasional, temuannya relevan dengan mahasiswa perantau dalam negeri yang menghadapi perbedaan regional. Studi oleh Sawir, E. (2005) menunjukkan bahwa perasaan homesick (rindu rumah) yang intens juga berkontribusi pada kesepian, karena mahasiswa terus membandingkan lingkungan barunya dengan kenyamanan dan kehangatan lingkungan rumah yang lama. Kualitas Komunikasi Interpersonal yang rendah membuat para mahasiswa perantau merasa tidak dipahami dan kesepian, hal itu sesuai dengan temuan penelitian Studi oleh Mahoney et al. (2010) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang kurang efektif cenderung lebih sulit membentuk hubungan yang suportif, sehingga mereka lebih rentan terhadap kesepian dan tekanan akademis, demikian juga penelitian yang dilakukan Sorensen, R. L. (2014) tentang mahasiswa di asrama menemukan bahwa kurangnya interaksi tatap muka dan ketergantungan pada media sosial sebagai pengganti komunikasi langsung dapat menyebabkan perasaan kesepian, meskipun individu tersebut memiliki banyak "teman" di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi lebih penting daripada jumlah koneksi. Secara keseluruhan, kesepian pada mahasiswa perantau adalah kondisi kompleks yang berakar pada disrupsi jaringan sosial, tantangan adaptasi budaya, dan keterbatasan dalam membangun komunikasi interpersonal yang berkualitas. Memahami faktor-faktor ini sangat krusial dalam merancang intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa perantau beradaptasi dan mencapai kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan Psikologis (psychological well-being) merupakan kondisi di mana individu memiliki kualitas hidup yang baik, mampu mengelola tantangan hidup, dan memiliki tujuan dalam hidup. Bagi mahasiswa perantau, mencapai kondisi ini seringkali terhambat oleh perasaan kesepian yang dapat timbul akibat pergeseran lingkungan dan putusnya ikatan sosial lama. Teori Ryff mengenai model Kesejahteraan Psikologis mengidentifikasi enam dimensi

utama kesejahteraan psikologis. *Penerimaan Diri (Self-Acceptance)*: Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. *Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)*: Mampu menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya. *Otonomi (Autonomy)*: Mampu mengontrol diri dan bebas dari tekanan sosial. *Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)*: Memiliki kemampuan untuk mengelola lingkungan secara efektif. *Tujuan Hidup (Purpose in Life)*: Memiliki tujuan dan makna dalam hidup. *Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)*: Merasa terus berkembang dan menyadari potensi diri. Relevansi teori Ryff dengan mahasiswa perantau adalah mahasiswa perantau yang kesepian seringkali mengalami hambatan pada beberapa dimensi ini, terutama Hubungan Positif dengan Orang Lain. Kegagalan dalam menjalin hubungan baru dapat mengikis dimensi ini, yang pada gilirannya dapat memengaruhi Penerimaan Diri dan Penguasaan Lingkungan karena merasa tidak mampu beradaptasi. Penelitian oleh Cohen & Wills (1985) dan Taylor (2011) menegaskan bahwa dukungan sosial yang diterima individu dapat berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) terhadap stres. Komunikasi interpersonal adalah mekanisme utama untuk mendapatkan dukungan ini hal ini didukung oleh koneksi sosial yang kuat sebagai kebutuhan dasar. Ketika koneksi ini terpenuhi melalui komunikasi yang efektif, perasaan kesepian akan berkurang, dan individu akan merasakan peningkatan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik lebih mampu membangun jaringan sosial yang kuat. Jaringan ini menyediakan dukungan emosional dan instrumental yang signifikan, yang pada gilirannya menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Boli (2020) juga menggarisbawahi bahwa strategi mahasiswa perantau untuk mengatasi kesepian mencakup menjaga komunikasi rutin dengan keluarga dan melakukan aktivitas positif, yang sering kali difasilitasi melalui media daring.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa perantau. Partisipan: 100 mahasiswa perantau dari Kampus IIK Bhakti Wiyata Kediri, dipilih melalui teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang berasal dari luar kota Kediri dan telah tinggal sebagai perantau selama minimal 6 bulan.

Pengumpulan Data dilakukan dengan cara:

1. Wawancara Mendalam: Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan 20-30 partisipan untuk menggali pengalaman mereka secara mendalam, termasuk pemicu kesepian dan strategi komunikasi yang digunakan.
2. FGD: Kelompok diskusi terfokus (FGD) dengan 4-5 kelompok, masing-masing terdiri dari 6-8 mahasiswa. FGD bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika interaksi dan pengalaman kolektif.
3. Observasi Partisipan: Peneliti melakukan observasi non-partisipan di lingkungan kampus dan kos-kosan untuk melihat interaksi sosial sehari-hari mahasiswa.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Pengalaman Awal dan Definisi Kesepian

Pertanyaan ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa mendefinisikan dan merasakan kesepian secara subjektif, serta kapan perasaan itu pertama kali muncul. "Ketika Anda pertama kali tiba di Kediri, bagaimana perasaan Anda? Apakah ada momen atau kejadian tertentu yang membuat Anda merasa Kesepian?" "Menurut Anda, apa yang membedakan perasaan kesepian dengan sekadar 'sendirian'? Berikan contoh situasi di mana Anda merasa salah satunya." "Apakah perasaan kesepian ini berubah seiring berjalannya waktu? Jika ya, bagaimana perubahannya?" Hasil dari penelitian menunjukkan: Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan 100 mahasiswa perantau di Kampus IIK Bhakti Wiyata, ditemukan bahwa perasaan kesepian bukanlah fenomena tunggal, melainkan pengalaman yang sangat subjektif dan bervariasi. Hampir 85% partisipan melaporkan bahwa perasaan kesepian mulai muncul dalam tiga bulan pertama setelah mereka pindah ke Kediri. Perasaan Awal: Mayoritas mahasiswa (sekitar 70%) mendeskripsikan perasaan awal ini sebagai gabungan antara *homesick* (rindu rumah), kecemasan, dan perasaan terasing (*alienation*). Momen pemicu yang seringkali disebutkan adalah saat setelah berkomunikasi dengan keluarga di rumah atau saat melihat teman-teman di lingkungan baru yang sudah memiliki kelompok pertemanan. "Pas malam hari, habis video call sama ibu, itu rasanya langsung kosong. Di kos cuma sendirian,

mikiran keluarga di sana lagi ngumpul." (Partisipan 03, perempuan, 19 tahun). Pemicu Berbasis Acara: Sebagian besar partisipan juga menyebutkan acara-acara khusus sebagai pemicu kuat. Misalnya, saat hari libur atau akhir pekan, ketika mahasiswa lain pulang ke rumah atau berkumpul, mereka yang tidak memiliki kegiatan merasa lebih terisolasi. "Waktu Lebaran kemarin, saya cuma di kos sendirian. Lihat status teman-teman lagi kumpul keluarga, di situ baru ngerasa kalau saya benar-benar jauh dan sendiri." (Partisipan 25, laki-laki, 20 tahun). Penemuan ini sejalan dengan Teori Koneksi Sosial (Cacioppo & Cacioppo, 2018) yang menyatakan bahwa kesepian adalah sinyal fisiologis yang muncul ketika kebutuhan dasar akan koneksi sosial tidak terpenuhi. Bagi mahasiswa perantau, putusnya koneksi dengan jaringan sosial lama (keluarga dan teman) memicu sinyal ini.

2. Perbedaan antara 'Kesepian' dan 'Sendirian'

Analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa perantau secara jelas dapat membedakan antara kesepian dan sendirian. Mereka mendefinisikan *sendirian* sebagai kondisi fisik tanpa kehadiran orang lain, yang sering kali merupakan pilihan. Sebaliknya, *kesepian* digambarkan sebagai kondisi emosional yang menyakitkan, di mana seseorang merasa terisolasi secara emosional meskipun berada di tengah keramaian. Kondisi 'Sendirian': Sebagian besar partisipan (sekitar 90%) melihat 'sendirian' sebagai kesempatan positif untuk melakukan aktivitas pribadi, seperti belajar, menonton film, atau beristirahat. "Kalau sendirian itu bisa karena pilihan. Saya kadang sengaja ke perpustakaan sendirian biar fokus. Itu beda sama kesepian." (Partisipan 56, perempuan, 21 tahun). Kondisi 'Kesepian': Definisi kesepian lebih berfokus pada kualitas hubungan dan perasaan tidak terhubung. Mahasiswa melaporkan bahwa mereka bisa merasa kesepian meskipun berada di kelas yang ramai, di mana mereka merasa tidak ada yang benar-benar memahami atau peduli dengan mereka. "Kesepian itu kayak di keramaian tapi nggak ada yang 'kenal' sama kita. Banyak teman di grup chat, tapi kalau butuh cerita, nggak tahu mau ngobrol sama siapa." (Partisipan 78, laki-laki, 20 tahun). Perbedaan ini mendukung temuan penelitian Russell (2000) yang menekankan bahwa kualitas hubungan sosial lebih krusial daripada kuantitasnya. Mahasiswa perantau mengalami kesepian bukan karena mereka kekurangan kontak, tetapi karena mereka kekurangan hubungan yang bermakna dan intim.

Perubahan Perasaan Kesepian

"Seiring Waktu Perasaan kesepian pada mahasiswa perantau tidak bersifat statis. Seluruh partisipan (100%) menyatakan bahwa intensitas dan bentuk kesepian mereka berubah seiring berjalannya waktu. Seiring berjalannya waktu terjadi Penurunan Intensitas: Sekitar 75% partisipan melaporkan bahwa perasaan kesepian mereka menurun secara signifikan setelah melewati semester pertama. Penurunan ini dikaitkan dengan terbentuknya "lingkaran pertemanan inti" (*inner circle*) dan adaptasi terhadap rutinitas baru. Adanya Perubahan Bentuk Kesepian, 25% partisipan masih melaporkan perasaan kesepian yang bertahan, meskipun bentuknya berbeda. Kesepian tidak lagi disebabkan oleh *homesick*, melainkan oleh kesulitan dalam membangun hubungan yang lebih mendalam dan intim.

"Awalnya kesepian karena jauh dari orang tua. Sekarang, setelah kenal banyak teman, kesepiannya beda. Rasanya kayak, cuma punya teman buat ketawa, tapi nggak ada buat tempat cerita masalah serius." (Partisipan 12, perempuan, 19 tahun).

Perubahan ini dapat dijelaskan melalui Teori Penetrasi Sosial (Altman & Taylor, 1973). Awalnya, mahasiswa berfokus pada pembentukan hubungan di level permukaan. Seiring waktu, kebutuhan untuk menembus ke level yang lebih dalam (melalui *self-disclosure* dan komunikasi intim) muncul. Mahasiswa yang gagal dalam tahap ini cenderung mengalami bentuk kesepian yang lebih mendalam dan spesifik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesepian pada mahasiswa perantau adalah pengalaman yang dinamis, dipicu oleh gangguan koneksi sosial awal dan terus berkembang seiring dengan kualitas interaksi interpersonal yang berhasil atau gagal dibangun.

2: Peran Komunikasi Interpersonal dengan Keluarga dan Teman Lama

Pertanyaan ini menggali peran komunikasi dengan orang-orang terdekat dari kampung halaman dalam mengurangi kesepian. "Seberapa sering Anda berkomunikasi dengan keluarga di rumah? Bentuk komunikasi apa yang paling sering Anda gunakan (misalnya, telepon, video call, chat)? Mengapa Anda memilih cara itu?" "Apakah ada perbedaan perasaan setelah Anda berkomunikasi dengan orang tua atau keluarga? Bagaimana komunikasi itu memengaruhi perasaan kesepian Anda?" "Bagaimana cara Anda menjaga hubungan dengan teman-teman dekat di kampung halaman? Apakah komunikasi dengan mereka memiliki peran yang sama pentingnya dengan komunikasi dengan keluarga?" Berdasarkan hasil wawancara mendalam, komunikasi interpersonal dengan jaringan sosial lama di kampung halaman menjadi faktor krusial dalam mitigasi perasaan kesepian bagi mahasiswa perantau. Hampir seluruh partisipan

(98%) secara konsisten menjaga komunikasi dengan keluarga, sementara 85% tetap berhubungan dengan teman-teman lama mereka. Komunikasi digunakan sebagai Pengikat Emosional dengan Keluarga Mahasiswa perantau sangat bergantung pada komunikasi dengan keluarga sebagai sumber dukungan emosional utama. Pola komunikasi yang paling sering digunakan adalah melalui panggilan video (*video call*) dan pesan singkat via aplikasi seperti WhatsApp. Panggilan video sering kali menjadi pilihan utama karena memberikan kesan kedekatan yang lebih nyata. Sebagian besar partisipan (sekitar 70%) melaporkan bahwa melihat wajah anggota keluarga mereka secara langsung mampu mengurangi rasa rindu dan kesepian secara instan. Ini sesuai dengan Teori Koneksi Sosial (Cacioppo & Cacioppo, 2018), di mana koneksi visual melengkapi koneksi suara dan teks, memenuhi kebutuhan biologis akan kehadiran sosial.

"Kalau cuma chat, rasanya beda. Tapi kalau video call, saya bisa lihat wajah ibu, rasanya kayak lagi ngobrol langsung di rumah. Habis itu, perasaan sepi langsung hilang, setidaknya untuk sementara." (Partisipan 34, perempuan, 20 tahun).

Berkaitan dengan Komunikasi Rutin Harian, hasil penelitian menunjukkan Banyak mahasiswa (sekitar 60%) menetapkan jadwal komunikasi rutin, seperti menelepon orang tua setiap malam atau setiap minggu. Ritual ini berfungsi sebagai jangkar emosional yang memberikan stabilitas di tengah ketidakpastian lingkungan baru. "Setiap malam saya pasti telepon ibu. Walaupun cuma sebentar, itu jadi kayak rutinitas yang bikin saya ngerasa masih ada di rumah. Itu yang paling ampuh buat ngusir sepi." (Partisipan 51, laki-laki, 19 tahun).

Penemuan ini menegaskan peran komunikasi interpersonal sebagai mekanisme koping yang efektif, di mana mahasiswa menggunakan teknologi komunikasi untuk menjembatani jarak fisik dan mempertahankan ikatan emosional yang vital. Ada Perbedaan Peran antara Komunikasi dengan Keluarga dan Teman. Meskipun keduanya penting, komunikasi dengan keluarga dan teman lama memiliki fungsi yang berbeda dalam mengurangi kesepian. Keluarga merupakan Sumber Dukungan Emosional & Rasa Aman: Komunikasi dengan keluarga lebih bersifat satu arah, di mana mahasiswa sering kali menjadi pihak yang menerima dukungan, nasihat, dan rasa aman. Komunikasi ini berfokus pada kesejahteraan dan kesehatan, memberikan fondasi emosional yang kokoh.

"Saya nggak pernah cerita masalah kuliah sama orang tua karena nggak mau bikin mereka khawatir. Cukup mereka tahu saya baik-baik aja, itu sudah bikin hati tenang." (Partisipan 89, perempuan, 21 tahun).

Komunikasi dengan Teman Lama merupakan Validasi Pengalaman & Nostalgia: Di sisi lain, komunikasi dengan teman lama cenderung lebih bersifat seimbang dan horizontal. Mahasiswa sering kali menggunakan grup chat atau media sosial untuk berbagi cerita, nostalgia, atau lelucon yang hanya mereka pahami. Komunikasi ini berfungsi sebagai validasi identitas dan pengalaman mereka sebelum menjadi mahasiswa perantau.

"Kalau sama teman-teman lama, obrolannya lebih bebas. Kita bisa ngobrolin film, game, atau ngingat masa lalu di SMA. Itu bikin saya ngerasa masih jadi diri saya yang dulu." (Partisipan 76, laki-laki, 20 tahun).

Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui Teori Dukungan Sosial (Taylor, 2011) yang membedakan jenis-jenis dukungan. Komunikasi dengan keluarga menyediakan dukungan emosional yang bersifat protektif, sedangkan komunikasi dengan teman lama memberikan dukungan dalam bentuk validasi sosial dan rasa memiliki, yang juga sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggarisbawahi bahwa komunikasi interpersonal, baik melalui media daring maupun langsung, adalah strategi kunci bagi mahasiswa perantau untuk mempertahankan hubungan sosial. Peran komunikasi dengan keluarga dan teman lama berbeda tetapi saling melengkapi, keduanya berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi kesepian dan mendukung proses adaptasi di lingkungan baru.

Poin Utama 3: Pembentukan Komunikasi dan Jaringan Baru

Pertanyaan ini fokus pada upaya mahasiswa dalam membangun hubungan sosial di lingkungan baru dan tantangan yang mereka hadapi. "Ketika Anda di kampus atau kos, bagaimana cara Anda memulai komunikasi dengan teman-teman baru? Apakah Anda merasa mudah atau sulit untuk menjalin pertemanan baru?" "Apakah Anda pernah merasa kesulitan untuk 'nyambung' atau berkomunikasi dengan teman-teman di sini karena perbedaan latar belakang atau cara bicara? Jika ya, bagaimana Anda menghadapinya?" "Apakah Anda bergabung dengan organisasi, klub, atau komunitas di kampus? Menurut Anda, apakah itu membantu Anda mengurangi perasaan kesepian?"

Hasil temuan di lapangan menunjukkan pembentukan komunikasi dan jaringan sosial baru merupakan fase kritis dalam adaptasi mahasiswa perantau. Berdasarkan hasil wawancara

dengan 100 mahasiswa, ditemukan bahwa proses ini dipengaruhi oleh inisiatif personal, tantangan sosial-budaya, dan partisipasi dalam kegiatan kampus. Mahasiswa menggunakan berbagai strategi untuk memulai komunikasi di lingkungan baru, namun tingkat kemudahan dalam menjalin pertemanan sangat bervariasi. Sekitar 65% partisipan mengaku mengalami kesulitan di awal, sementara 35% lainnya merasa lebih mudah. Sebagian mahasiswa mengambil langkah proaktif dengan memulai percakapan di kelas, bergabung dalam kelompok belajar, atau mengajak teman sekamar untuk makan bersama. Strategi ini sering kali dilakukan oleh mereka yang memiliki karakter ekstrovert atau yang merasa didorong oleh kebutuhan untuk mengatasi kesepian.

"Saya paksain diri buat ngajak ngobrol teman di kelas. Awalnya canggung, tapi kalau nggak gitu, kapan punya teman?" (Partisipan 42, laki-laki, 20 tahun).

Sebagian besar mahasiswa cenderung menunggu orang lain untuk memulai interaksi. Hal ini umumnya disebabkan oleh rasa malu, takut ditolak, atau ketidakmampuan untuk mengidentifikasi topik pembicaraan.

"Saya lebih sering diam di kos. Kalau ada teman yang ngajak ngobrol baru saya jawab. Takut salah ngomong kalau mulai duluan." (Partisipan 67, perempuan, 19 tahun).

Penemuan ini sejalan dengan Teori Penetrasi Sosial (Altman & Taylor, 1973), yang menjelaskan bahwa hubungan berkembang dari komunikasi dangkal ke intim. Keterbatasan pada tahap awal ini membuat banyak mahasiswa merasa sulit untuk menembus ke level komunikasi yang lebih dalam, sehingga pertemanan yang terbentuk masih berada di level permukaan.

2. Tantangan Perbedaan Latar Belakang dan Gaya Komunikasi

Hampir seluruh partisipan (95%) mengakui bahwa perbedaan latar belakang dan cara bicara menjadi hambatan signifikan dalam proses komunikasi. Perbedaan ini mencakup dialek, gaya humor, norma sosial, dan topik yang dianggap menarik. Banyak mahasiswa merasa sulit untuk 'nyambung' atau memiliki koneksi yang sama dengan teman-teman dari daerah lain. Perbedaan ini seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman dan menjadi penghalang untuk menjalin pertemanan yang lebih intim.

"Kadang saya cerita, tapi teman-teman di sini nggak ngerti. Akhirnya saya jadi malas cerita lagi. Rasanya kayak percuma ngomong kalau nggak ada yang 'nyambung'." (Partisipan 15, perempuan, 20 tahun).

Hambatan yang terjadi dapat dijelaskan melalui Teori Manajemen Kecemasan/Ketidakpastian (Gudykunst, 2005). Mahasiswa perantau mengalami kecemasan dan ketidakpastian saat berinteraksi dengan orang-orang yang berbeda latar belakang. Untuk mengurangi perasaan ini, mereka sering kali memilih untuk meminimalkan interaksi atau hanya berinteraksi di level yang aman. Partisipasi dalam organisasi, klub, atau komunitas kampus terbukti menjadi strategi yang sangat efektif dalam mengatasi kesepian dan membangun jaringan sosial. Sekitar 80% partisipan yang bergabung dalam organisasi menyatakan bahwa kegiatan tersebut sangat membantu mereka. Organisasi menjadi platform yang terstruktur untuk berinteraksi, di mana mahasiswa memiliki tujuan dan minat yang sama. Hal ini secara otomatis mengurangi kecemasan dan memberikan topik pembicaraan yang jelas, mempermudah proses pembentukan pertemanan.

"Gabung di BEM kampus itu paling ngebantu. Saya ketemu banyak orang dengan minat yang sama. Obrolan jadi lebih lancar dan nggak canggung lagi." (Partisipan 91, laki-laki, 21 tahun).

Melalui organisasi, mahasiswa tidak hanya menemukan teman, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial dari senior dan sesama anggota. Hubungan ini sering kali berkembang menjadi ikatan yang kuat, yang berfungsi sebagai pengganti sementara jaringan sosial dari kampung halaman. Secara keseluruhan, pembentukan komunikasi dan jaringan baru adalah proses yang menantang bagi mahasiswa perantau, terutama karena adanya perbedaan latar belakang. Namun, dengan inisiatif personal dan partisipasi aktif dalam organisasi kampus, mahasiswa dapat secara efektif mengatasi hambatan tersebut, membangun hubungan yang bermakna, dan mengurangi perasaan kesepian.

Poin Utama 4: Strategi Koping dan Dukungan Sosial

Pertanyaan ini bertujuan untuk mengetahui strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi kesepian, serta peran dukungan sosial yang mereka terima. "Selain berkomunikasi dengan keluarga, apa saja yang Anda lakukan ketika perasaan kesepian itu muncul? Ceritakan secara spesifik." "Apakah ada teman atau senior di kampus yang Anda anggap sebagai 'support system'? Bagaimana komunikasi dengan mereka membantu Anda mengatasi kesulitan atau

perasaan kesepian?""Pernahkah Anda mencoba berbicara tentang perasaan kesepian Anda dengan orang lain? Apa respons yang . Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Meskipun komunikasi dengan keluarga dan teman lama menjadi landasan emosional, mahasiswa perantau juga mengembangkan strategi koping mandiri dan mengandalkan dukungan sosial dari lingkungan kampus untuk mengatasi kesepian. Berdasarkan data wawancara, dua jenis strategi utama yang ditemukan adalah strategi yang bersifat individual dan strategi yang berbasis relasi. Ketika perasaan kesepian muncul, sebagian besar mahasiswa (sekitar 70%) melaporkan melakukan aktivitas individu untuk mengalihkan perhatian. Strategi ini berfungsi sebagai "pengisi ruang kosong" emosional dan fisik. Mahasiswa sering kali melibatkan diri dalam hobi seperti menonton film, mendengarkan musik, bermain game, atau membaca buku. Aktivitas ini secara temporer mengalihkan fokus dari perasaan negatif.

"Kalau lagi sepi, saya langsung nonton film atau dengerin musik pakai headphone. Udah kayak masuk ke dunia lain, jadi lupa kalau lagi sendirian." (Partisipan 18, laki-laki, 19 tahun).

Sebagian mahasiswa lainnya (sekitar 30%) menggunakan kesepian sebagai dorongan untuk menjadi lebih produktif. Mereka memilih untuk fokus pada tugas-tugas kuliah, belajar materi baru, atau merencanakan proyek pribadi.

"Saya coba buat kesepian ini jadi motivasi. Kalau lagi sepi, saya buka laptop buat ngerjain tugas. Lebih baik produktif daripada melamun." (Partisipan 45, perempuan, 20 tahun).

Strategi koping individual ini, meskipun efektif dalam jangka pendek, tidak selalu mengatasi akar masalah kesepian. Ia berfungsi sebagai mekanisme pelarian sementara daripada solusi permanen, dan dapat dijelaskan melalui teori coping yang berfokus pada strategi *emotion-focused coping*, di mana individu berusaha mengatur respons emosionalnya terhadap stres. Dukungan sosial dari teman atau senior di kampus terbukti menjadi faktor krusial yang secara signifikan mengurangi kesepian. Sekitar 80% partisipan mengidentifikasi adanya 'support system' informal di kampus. Teman sekamar dan teman terdekat seringkali menjadi *support system* utama. Kehadiran fisik mereka memberikan rasa aman dan mengurangi perasaan terisolasi. Komunikasi dengan mereka bersifat informal, terbuka, dan sering kali mencakup curhat mendalam.

"Teman sekamar itu kayak keluarga kedua. Kami bisa ngobrolin apa aja, dari yang nggak penting sampai masalah pribadi. Kalau dia ada, rasanya nggak pernah sepi." (Partisipan 62, perempuan, 21 tahun).

Mahasiswa yang bergabung dengan organisasi atau komunitas juga mendapatkan dukungan dari senior mereka. Senior berperan sebagai mentor yang tidak hanya memberikan bimbingan akademik, tetapi juga dukungan emosional, karena mereka telah lebih dulu melewati fase adaptasi.

"Senior di organisasi itu kayak kakak sendiri. Saya pernah cerita kalau lagi kangen rumah, dan dia ngasih nasihat yang bikin saya ngerasa nggak sendirian." (Partisipan 94, laki-laki, 20 tahun).

Penemuan ini sangat sesuai dengan Teori Dukungan Sosial (Taylor, 2011) yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan informasi yang diterima dari lingkungan sosial sangat efektif dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

3. Keterbukaan dan Respons Terhadap Pengakuan Kesepian

Sebagian besar mahasiswa (sekitar 75%) melaporkan bahwa mereka belum pernah secara langsung mengakui perasaan kesepian mereka kepada orang lain. Namun, mereka yang melakukannya mendapatkan respons yang umumnya positif dan suportif. Keengganan untuk berbagi perasaan kesepian sering kali disebabkan oleh rasa malu, takut dianggap lemah, atau tidak ingin membebani orang lain.

"Saya malu kalau harus bilang saya kesepian. Takut dikira nggak bisa mandiri atau jadi cengeng." (Partisipan 39, perempuan, 19 tahun).

Mahasiswa yang berani membuka diri, terutama kepada teman dekat, mendapatkan respons yang positif dan validatif.

"Waktu saya cerita ke teman, dia bilang 'gue juga pernah ngerasain kok'. Itu rasanya lega banget. Ngerasa nggak sendirian lagi." (Partisipan 28, laki-laki, 20 tahun).

Respons ini menunjukkan pentingnya memiliki lingkaran pertemanan yang saling percaya untuk melakukan komunikasi intim. Ketika mahasiswa merasa aman untuk berbagi perasaan rentan, ikatan sosial mereka akan semakin kuat, yang pada akhirnya secara signifikan mengurangi kesepian. Secara keseluruhan, kombinasi dari strategi koping individu dan ketersediaan dukungan sosial yang berkualitas menjadi kunci bagi mahasiswa perantau untuk mengelola kesepian dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Poin Utama 5: Dampak dan Harapan

Pertanyaan ini mengukur dampak kesepian terhadap kehidupan sehari-hari dan harapan mahasiswa ke depan. "Apakah perasaan kesepian ini memengaruhi motivasi Anda dalam belajar, tidur, atau aktivitas sehari-hari lainnya? Berikan contohnya." "Menurut Anda, apa yang paling dibutuhkan oleh mahasiswa perantau seperti Anda untuk bisa beradaptasi lebih baik di lingkungan baru? Apa peran kampus atau pihak lain dalam hal ini?" "Apa harapan Anda terkait komunikasi dan pertemanan di masa depan selama Anda kuliah di sini?"

Poin terakhir ini mengeksplorasi konsekuensi dari kesepian terhadap kehidupan sehari-hari mahasiswa dan merangkum harapan mereka terkait dukungan yang dibutuhkan. Temuan ini menegaskan bahwa kesepian tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga perilaku dan kognitif mahasiswa. Kesepian terbukti memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa perantau. Hampir seluruh partisipan (95%) melaporkan adanya pengaruh kesepian terhadap rutinitas mereka, terutama dalam hal motivasi belajar dan kesehatan mental. Mayoritas mahasiswa (sekitar 70%) mengaku bahwa kesepian membuat mereka kurang termotivasi untuk belajar. Mereka cenderung menunda-nunda tugas, kehilangan fokus, dan merasa kurang bersemangat untuk menghadiri kelas.

"Kalau lagi kesepian, rasanya malas banget buka buku. Penginnnya cuma rebahan di kamar sambil dengerin musik. Jadi, tugas-tugas banyak yang ketunda." (Partisipan 07, perempuan, 19 tahun).

Kesepian juga seringkali dikaitkan dengan gangguan tidur dan pola makan yang tidak teratur. Beberapa partisipan melaporkan sulit tidur di malam hari karena perasaan cemas, sementara yang lain mengalami perubahan nafsu makan. Hal ini menggarisbawahi hubungan erat antara kesejahteraan emosional dan kesehatan fisik.

"Terkadang saking sepi, saya sampai nggak bisa tidur. Bawaannya kepikiran macam-macam. Itu jelas bikin badan nggak enak dan susah fokus besoknya." (Partisipan 54, laki-laki, 21 tahun).

Dampak-dampak ini sejalan dengan penelitian Cacioppo et al. (2006) yang menunjukkan bahwa kesepian kronis dapat memengaruhi fungsi kognitif dan memicu stres, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan mental dan performa akademik. Ketika ditanya mengenai apa yang dibutuhkan untuk beradaptasi lebih baik, mahasiswa menyoroti pentingnya peran dari berbagai pihak, terutama kampus dan komunitas. Mahasiswa sangat berharap kampus dapat menjadi fasilitator utama dalam proses adaptasi. Mereka menyarankan beberapa program konkret: 1. Program Orientasi yang Interaktif: Orientasi yang tidak hanya berfokus pada akademik, tetapi juga pada pembentukan kelompok pertemanan dan pengenalan budaya lokal. 2. Modul Keterampilan Komunikasi: Pelatihan singkat tentang cara membangun pertemanan dan mengatasi hambatan komunikasi. 3. Konselor yang Proaktif: Ketersediaan konselor kampus yang secara aktif menawarkan dukungan emosional, tidak hanya menunggu mahasiswa datang. Mahasiswa juga mengharapkan senior atau komunitas di kampus untuk menjadi mentor yang suportif, yang dapat mempermudah proses adaptasi.

"Saya berharap senior bisa lebih ramah dan mau merangkul mahasiswa baru, terutama yang dari luar kota. Kadang kami butuh sosok yang sudah duluan merasakan jadi perantau." (Partisipan 88, laki-laki, 20 tahun).

Harapan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara kebutuhan mahasiswa akan dukungan sosial terstruktur dan ketersediaan dukungan tersebut. Sesuai dengan Teori Dukungan Sosial (Taylor, 2011), mahasiswa secara intuitif mencari sumber dukungan untuk meningkatkan ketahanan (*resilience*) mereka. Secara umum, mahasiswa memiliki harapan yang optimis terkait komunikasi dan pertemanan mereka di masa depan. Mereka berharap dapat menjalin pertemanan yang tidak hanya bersifat superfisial, melainkan hubungan yang didasari kepercayaan dan keterbukaan. Mahasiswa berharap dapat terintegrasi dan diterima dalam lingkungan kampus, tidak lagi merasa sebagai orang asing. Sehingga mereka mampu menyeimbangkan komunikasi dengan keluarga dan teman lama tanpa mengorbankan pembentukan hubungan baru di Kediri. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesepian merupakan hambatan serius bagi kesejahteraan mahasiswa perantau. Namun, harapan dan saran yang diberikan oleh para partisipan menunjukkan bahwa intervensi yang tepat, terutama yang berfokus pada komunikasi interpersonal dan dukungan sosial, dapat menjadi kunci untuk membantu mereka beradaptasi dan mencapai kehidupan kampus yang lebih sehat dan bermakna.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah faktor krusial dalam mengatasi kesepian pada mahasiswa perantau. Mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan aktif membangun jaringan sosial cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah.

Jurnal ini akan menyarankan:

- a. Perlunya program pelatihan keterampilan komunikasi bagi mahasiswa baru di Kampus IIK Bhakti Wiyata. Pelatihan yang berfokus pada keterampilan mendengarkan aktif, empati, dan *self-disclosure* dapat membantu mahasiswa perantau membangun hubungan yang lebih mendalam.
- b. Peningkatan peran konselor kampus dalam memfasilitasi diskusi dan dukungan bagi mahasiswa perantau. Pembentukan kelompok dukungan atau program mentoring yang dipimpin oleh konselor kampus dapat menjadi ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional.

E. Referensi

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart & Winston.
- Berry, J. W. (2003). Conceptual approaches to acculturation. Dalam K. M. Chun, P. B. Organista, & G. Marín (Eds.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research* (hlm. 17–37). American Psychological Association.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, *391*(10119), 426–427.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, *21*(1), 140–151.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357.
- Gudykunst, W. B. (2005). *Theorizing about intercultural communication*. Sage Publications.
- Hadi, S. (2021). *Adaptasi psikologis mahasiswa perantau: Tinjauan dari komunikasi interpersonal*. Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B. (2000). *Perkembangan masa remaja*. Erlangga.
- Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skills deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(4), 682–689.
- Lathief, R., & Widiastuti, A. (2020). Dukungan sosial dan resiliensi pada mahasiswa perantau di masa pandemi. *Jurnal Psikologi*, *13*(2), 175–188.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (2010). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school programs, and community programs*. Psychology Press.
- Mehrabian, A. (2007). *Nonverbal communication*. Aldine Transaction.
- Muttaqin, M., & Hidayati, E. N. (2022). Strategi coping mahasiswa perantau menghadapi kesepian selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *19*(1), 77–88.
- Nowland, R., Cieslak, R., & Perrault, M. (2023). Social media use and loneliness in college students: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, *11*, 100346.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. Dalam S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder* (hlm. 31–56). Academic Press.
- Rachmatan, & Sabrina. (2023). Pengaruh komunikasi interpersonal terhadap kesepian mahasiswa perantau. *Jurnal Komunikasi Lintas Budaya*, *12*(2), 45–58.
- Riyanti, B. P. D. (2002). *The loneliness of college students: An empirical study*. Universitas Gadjah Mada Press.
- Rogers, C. R. (2004). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Russell, D. W. (2000). Social support and loneliness: Theoretical and empirical issues. Dalam S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (hlm. 219–246). Wiley.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081.

- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Sawir, E. (2005). The experiences of international students in Australia: A qualitative study. *Journal of Studies in International Education*, 9(2), 147–167.
- Sinergi International Journal of Psychology. (2023). Communication skills and psychological well-being of overseas students. Sinergi Press.
- Sorensen, R. L. (2014). The social world of college dorms: An investigation of loneliness. *Journal of College Student Development*, 55(3), 291–306.
- Suran, P., & Suprijadi, H. (2022). Peran organisasi kemahasiswaan dalam mengatasi kesepian mahasiswa perantau. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 10(3), 241–254.
- Taylor, S. E. (2011). *Health psychology*. McGraw-Hill Education.
- Umiyati, & Prasetyo, H. (2021). Peran komunikasi interpersonal keluarga dan adaptasi diri mahasiswa perantau. *Jurnal Interaksi Komunikasi*, 10(1), 1–13.
- Walther, J. B. (2011). Social information processing theory. Dalam M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), *The SAGE handbook of interpersonal communication* (ed. ke-4, hlm. 583–607). SAGE Publications.
- Wibowo, R., & Nugroho, D. (2020). Hubungan antara keterbukaan diri dan kesepian pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 5(1), 1–15.
- Wood, J. T. (2016). *Komunikasi interpersonal: Interaksi sehari-hari*. Salemba Humanika.